



Dimensión:



Conoce T

“Soy mis emociones, fortalezas y debilidades”

Para reflexionar...

- ¿Te es fácil identificar tus sentimientos, fortalezas y debilidades?
- ¿Crees que los integrantes de la comunidad escolar identifican con facilidad sus capacidades, fortalezas y debilidades?
- ¿Consideras que algunos integrantes de la comunidad escolar tienen un gran potencial para lograr sus objetivos pero no lo aprovechan plenamente?

Para trabajar con:
Uno mismo/ comunidad escolar

Nuestro objetivo:

Reconocer nuestras emociones, así como nuestras fortalezas y debilidades para poder manejarlas de manera más eficaz.

Tiempo de planeación:
5 min.

Condiciones y materiales deseables:

Para el ejercicio en casa: un espacio libre de distracciones y un espejo.
Para el ejercicio con integrantes de la comunidad escolar: un salón o un auditorio.

Duración estimada:
20 min.

Paso a paso:

Habilidades generales en entrenamiento



Autoconciencia

Si estás en casa (para trabajar contigo mismo):

1. Trata de estar tranquilo y concéntrate: cierra los ojos, realiza un par de respiraciones profundas (puedes poner música de relajación para ayudarte), deja de prestar atención a lo que sucede alrededor tuyo y “mira en tu interior”.
2. Intenta definir y nombrar lo que sientes en este momento: ¿es enojo, tristeza, frustración, alegría, euforia, paz? Intenta ubicar en qué parte del cuerpo se manifiesta esa emoción y qué tan agradable o desagradable es. Date cuenta que esa emoción es parte de ti en este momento.
3. Abre los ojos, toma el espejo y mírate en él.
4. Ahora, piensa en tus fortalezas y qué podrías lograr con ellas. Por ejemplo, lograr cambiar de actitud, o prolongar una sensación de bienestar o plenitud.
5. Identifica ahora qué área necesitas trabajar en ti para poder manejar mejor tus emociones. Imagina qué podrías lograr una vez que fortalezcas esa área.
6. Repite los pasos cuatro y cinco, pero ahora pensando en tu rol como directivo.
7. Con base en lo que has observado, redacta un compromiso para trabajar esa área que te gustaría fortalecer y pon una fecha para revisar tu progreso.

Habilidades específicas en entrenamiento



Auto percepción

Si quieres impulsar una actividad en la escuela:

1. Solicita a los participantes que formen grupos de cinco a ocho personas.
2. Pídeles que piensen en la principal fortaleza de la escuela como comunidad: ¿qué los hace sentirse orgullosos de ella?
3. Ahora pídeles que piensen en una debilidad de la escuela como comunidad: ¿qué aspecto podrían trabajar para mejorar?
4. Escriban en una cartulina las tres fortalezas y las tres debilidades más recurrentes.
5. Acuerden un plan para trabajar las debilidades y seguir impulsando las fortalezas durante el ciclo escolar y fijen una fecha para revisar su progreso.



Autoeficacia



Reconocimiento de emociones

Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio www.sems.gob.mx/construyet



Dimensión:



“Soy mis emociones, fortalezas y debilidades”

Para terminar...

¿Cómo seré una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?

Fortalecer la autopercepción nos ayuda a reforzar y redefinir nuestra identidad, mejorar aquellos aspectos de nuestra persona que nos impiden lograr ciertas metas y aceptar aquello que no podemos modificar. Para los jóvenes es muy importante trabajar la autopercepción, no sólo para que puedan definir, fortalecer y apreciar su identidad sino para que estén conscientes de su potencial.



Para trabajar con:
Uno mismo/ comunidad escolar

Tiempo de planeación:
5 min.

Duración estimada:
20 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Autoconciencia

Habilidades específicas en entrenamiento



Autopercepción



Autoeficacia



Reconocimiento de emociones

Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio www.sems.gob.mx/construyet

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.